

Las mejores recetas *frescas* *y variadas* del mercado



para comer
rico y bien
**POR MENOS
DE 1€**



EROSKI

¿Crees que es possible comer **saludable** y a buen precio? Nosotros sí.

En EROSKI queremos ayudarte a que lleves una alimentación equilibrada y de calidad sin renunciar al ahorro.

Nuestro recetario reúne **20 propuestas variadas** con **Nutri-Score A y B**, para que puedas elegir opciones deliciosas, saludables y **SIEMPRE A BUEN PRECIO**.



Descubre nuestra
selección de
**productos al mejor
precio**



índice



01 BROCHETA DE CALAMARES



02 CARPACCIO DE PERA Y NUECES



03 MACARRONES CON SALSA DE QUESO



04 CREMA DE BRÓCOLI Y ARROZ INTEGRAL



05 CREMA DE VERDURAS ASADAS



06 CRUJIENTE DE VERDURAS Y COLIFLOR



07 CURRY DE LENTEJAS



08 ENSALADA DE LENTEJAS Y VERDURAS



09 ENSALADA DE GARBAÑOS Y QUINOA



10 FALSO TABOULÉ DE QUINOA



11 LENTEJAS CON ENDIVIAS Y HUEVO



12 MOUSSAKA DE POLLO Y VEGETALES



13 PATATAS DOS SALSAS



14 PATATAS HASSELBACK



15 POTAJE DE GARBAÑOS Y KALE



16 PUDÍN DE CHÍA Y KIWI



17 SOPA DE VERDURAS VARIADAS



18 ROLLITOS DE CALABACÍN



19 TAGINE DE POLLO, LIMÓN Y HORTALIZAS



20 TOSTA DE AGUACATE Y HUEVO

**WWW.
eroski.es/
recetas**



0,64€
POR RACIÓN



BROCHETAS DE CALAMAR CON SALSA CHIMICHURRI

¿Qué lleva?

320 g de calamar

Un hilito de AOVE

Salsa chimichurri:

25 g de perejil

3 cucharadas de orégano seco

1 cucharada de cayena molida

1 pizca de sal

Pimienta negra recién molida

2 dientes de ajo

50 ml de agua tibia

70 ml de vinagre

100 ml de AOVE

4
RACIONES

25
MINUTOS

¿Cómo se hacen?

Preparamos la salsa de mostaza: en un mortero añadimos los dientes de ajo pelados y picados en brunoise, el perejil y el cilantro picado, el comino, el vinagre y el aceite y con ello hacemos una salsa. Reservamos.

Limpiamos y secamos bien los chipirones y los ensartamos en los palitos de brocheta. Ponemos una plancha con un hilo de aceite a temperatura máxima y asamos las brochetas de chipirón por ambas caras hasta dorar.

Servimos las brochetas con una ensalada de canónigos y salseadas con el mojo verde.

Importante secar bien los chipirones y tener la plancha a temperatura máxima, para que queden en su punto.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO





0,75€
POR RACIón

NUTRI-SCORE



CARPACCIO DE PERA MARINADA Y QUESO CON ARENA DE NUECES

¿Qué lleva?

- 2 peras conferencia
- 1/3 de cuña de queso de oveja
- 2 cucharadas de miel
- Zumo de 3 limones
- Ralladura de 1 limón
- 1 puñado de nueces
- Tomillo limonero

4
RACIONES

15
MINUTOS

¿Cómo se hace?

Mezcla 2 cucharadas de miel con el zumo de limón y la ralladura, hasta conseguir una mezcla fluida pero con cuerpo. Reserva.

Lava bien la pera y con ayuda preferiblemente de una mandolina, lámina muy fino e introduce en la marinada de limón durante 10 minutos.

Con la misma mandolina o un cuchillo afilado, cortamos la media cuña de queso en láminas muy finas. Ahora trituramos las nueces hasta obtener una arena gruesa.

En una tabla de cocina, colocamos una base de arena de nuez, y las láminas de pera y queso alternándolas. Espolvoreamos con más arena de nuez, unas gotas de miel y unas hojas de tomillo limonero fresco. Para servir, acompañamos con la marinada sobrante en un vasito en el centro.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO





0,89€
POR RACIÓN



MACARRONES CON SALSA DE CABRA, LIMÓN Y ROMERO

¿Qué lleva?

**400 g de macarrones sin gluten
2 cdas de aove
2 cucharadas de harina sin gluten
(20 gr), harina de maíz
500 ml de leche semidesnatada
100 de queso rulo de cabra
75 g de yogur natural de oveja
Ralladura de 4 limones
2 ramitas de romero fresco
25 g de espinacas
Sal
Pimienta**

4
RACIONES

40
MINUTOS

¿Cómo se hace?

Cocer los macarrones en abundante agua según las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.

Batir la leche, el queso de rulo de cabra y el yogur hasta obtener una crema sin grumos.

En una sartén grande, añadir el aceite e incorporar la harina y remover hasta que empiece a dorarse.

Sin dejar de batir agregar poco a poco la mezcla de leche y mezclar hasta obtener una salsa suave y sin grumos.

Añadir el romero y la ralladura de los limones, y dejar cocinar durante 2 minutos.

Incorporar las espinacas y la pasta y cocinar durante 1 minuto más.

Retirar las ramas de romero.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO





0,96€
POR RACIÓN

NUTRI-SCORE



CREMA DE BRÓCOLI Y ARROZ INTEGRAL

¿Qué lleva?

70ml de AOVE
2 cebollas medianas
700g de brócoli
1l de caldo de pollo
75g de nata líquida
120g de arroz integral
Sal y pimienta
Perejil

4
RACIONES

75
MINUTOS

¿Cómo se hace?

Cocemos el arroz en una olla con abundante agua y sal, según las instrucciones del paquete. Escurrimos y reservamos.

Cortamos las cebollas en dados y separamos en ramilletes el brócoli. En una cazuela rehogamos las cebollas hasta que empiecen a tomar un ligero color dorado.

Agregamos el brócoli, el caldo de pollo y sazonamos. Una vez hierva, cocemos a fuego medio 35 minutos aproximadamente, hasta que el brócoli esté tierno.

Trituramos hasta conseguir una crema de textura lisa y sedosa. Añadimos la nata líquida y removemos hasta incorporarla. Cocinamos unos 5 minutos más a fuego lento y rectificamos de sal.

Servimos la crema en los platos con una cucharadita de nata líquida y otra de aceite de oliva. Acompañamos con el arroz integral y un toque de perejil.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO





0,65€
POR RACIÓN

NUTRI-SCORE



CREMA DE CALABACÍN Y BERENJENA ASADAS

¿Qué lleva?

1 calabacín
1 berenjena
1 cebolla roja
3 dientes de ajo
1 patata pequeña pelada
2 cucharadas de AOVE
Sal y pimienta recién molida
Tomillo fresco
500-1000 ml de caldo vegetal o agua (cantidad al gusto)*
Croutons de pan tostado con ajo
Semillas variadas

4
RACIONES

50
MINUTOS

¿Cómo se hace?

Precalentar el horno 200ºC.

Mientras cortamos el calabacín, la berenjena, la patata y la cebolla en rodajas gruesas. Machacamos los dientes de ajo con su piel.

Extendemos todas las verduras en una bandeja de horno y regamos con una cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta recién molida y hojas frescas de tomillo.

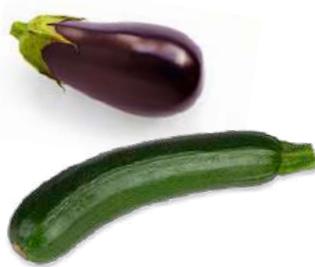
Horneamos durante unos 30-40 minutos hasta que todas las verduras estén tiernas.

Ponemos una cazuela y añadimos las verduras asadas y el caldo o agua, y trituramos dejando trozos pequeños de verdura. Dejamos hervir 5 minutos más a fuego medio.

Servimos con unos croutons de pan tostado y unas semillas.

Una deliciosa receta por el punto que aportan las verduras asadas y el toque del tomillo.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO



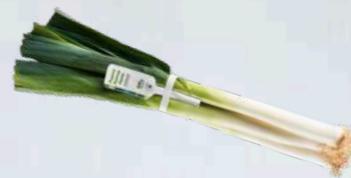
“

*Una receta
sencilla que aporta
muchos nutrientes:
hortalizas, lácteos,
frutos secos y
legumbre* “



VERDURAS HORNEADAS CON CRUJIENTE DE COLIFLOR

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS AL MEJOR PRECIO



4
RACIONES

60
MINUTOS

¿Qué lleva?

1 puerro
200 g de col
100 g de guisantes
250 g de patatas
60 g de AOVE
50 g de queso feta

Para el crujiente:

200 g de coliflor
40 g de queso parmesano
80 g de nueces

¿Cómo se hace?

Precalentamos el horno a 180°C.

Pelamos las patatas y las cocemos en abundante agua hasta que queden tiernas. Trituramos con ayuda de un tenedor y reservamos.

Añadimos AOVE a una sartén y rehogamos el puerro hasta que comience a dorarse. Incorporamos a la sartén la col cortada y rehogamos durante 5 minutos más.

Añadimos a un cuenco grande todas las verduras junto al queso feta y removemos hasta que todos los ingredientes queden bien integrados. Los colocamos en una fuente de hornear. Reservamos.

Para el crujiente:

Trituramos la coliflor y la pasamos a un bol junto al queso parmesano rallado y las nueces trituradas. Mezclamos hasta obtener una masa uniforme.

Llevamos esta mezcla de coliflor sobre las verduras y horneamos durante 20 minutos aproximadamente.



NUTRI-SCORE





0,75€
POR RACIÓN

NUTRI-SCORE



CURRY DE LENTEJAS

¿Qué lleva?

1 diente de ajo
100 g cebolla dulce
60 ml AOVE
30 g de pasta de curry
1 cdtá de cúrcuma
800 ml de caldo de verduras
5 g de jengibre fresco
200 g de lenteja amarilla
150 g de brócoli
200 g de calabaza
90 ml de leche de coco
1 lima
1 yogur natural
2 g almendra laminada
1g cilantro
1 granada

4
RACIONES

50
MINUTOS

¿Cómo se hace?

Comenzamos hidratando las lentejas la noche anterior en abundante agua.

Picamos el diente de ajo y la cebolla y rehogamos en una olla con aceite de oliva. Cuando la cebolla esté transparente añadimos la pasta de curry, la cúrcuma y mezclamos.

Vertemos el caldo de verduras, el jengibre y llevamos a ebullición. En ese momento añadimos las lentejas hidratadas, el brócoli cortado en arbolitos y la calabaza pelada y cortada en dados pequeños.

Cocemos el conjunto unos 20 minutos a fuego lento y retiramos el jengibre cuando se termine la cocción.

Agregamos la leche de coco y cocinamos a fuego medio 5 minutos, hasta que se espese la salsa. Retiramos del fuego, exprimimos la lima y removemos.

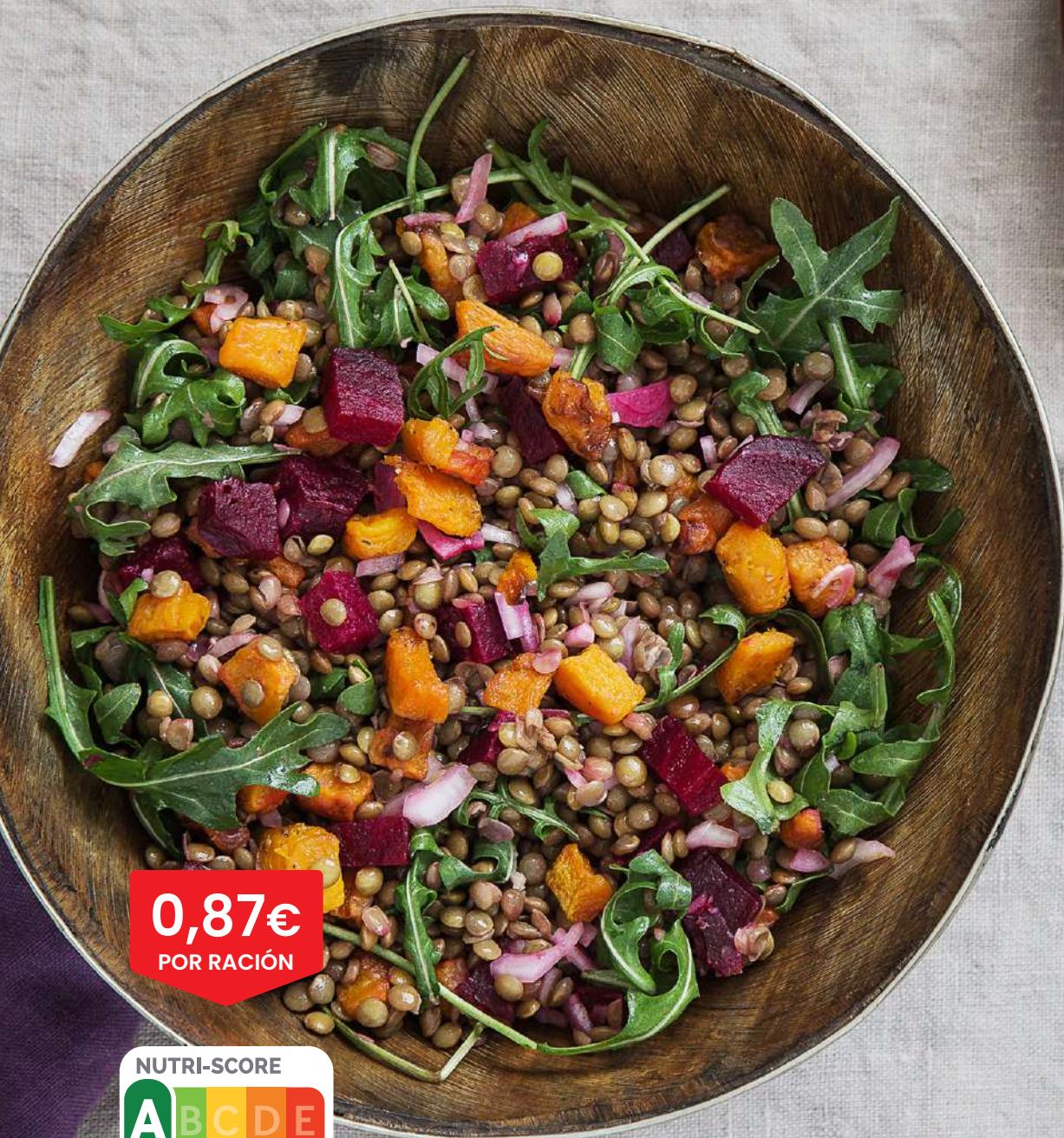
Para servir, acompañamos con un poco de yogur natural y decoramos con almendra laminada, hojas de cilantro y semillas de granada.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO



0,87€
POR RACIÓN

NUTRI-SCORE



ENSALADA DE VERDURAS AL HORNO Y LENTEJAS

¿Qué lleva?

300 g de calabaza
300 g de remolacha
4 cucharadas de AOVE
240 g de lentejas pardinas
1 cebolla mediana
Rúcula

Para la vinagreta de miel:
3 cda de mermelada de miel
3 cda de vinagre
8 cucharadas de AOVE
1 cda de mostaza de Dijon
Sal
Pimienta negra

4
RACIONES

40
MINUTOS

¿Cómo se hace?

Ponemos las lentejas con abundante agua salada en una olla y llevamos a ebullición. Cocinamos a fuego suave 20 minutos, hasta que estén tiernas. Las sacamos, enjuagamos en agua fría y escurrimos. Reservamos.

Precalentamos el horno a 200 °C.

Pelamos y picamos la calabaza y la remolacha en tacos de unos 2 cm; los salpimentamos, añadimos el aceite de oliva y mezclamos. En una fuente de hornear asamos 20 minutos hasta que las verduras estén doradas.

Cortamos las cebollas en trozos pequeños. Reservamos.

Para la vinagreta batimos el vinagre, la sal y la pimienta hasta que la sal se haya disuelto en el vinagre. Agregamos la miel, la mostaza de Dijon y el aceite de oliva, y batimos con unas varillas de cocina hasta emulsionar.

Ponemos las lentejas en una fuente junto a las verduras asadas, la cebolla, la rúcula y mezclamos. Añadimos la vinagreta de miel y mezclamos de nuevo.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO





0,45€
POR RACIÓN

NUTRI-SCORE



ENSALADA DE GARBAÑO, QUINOA Y PERA EN TARRO

¿Qué lleva?

30 g quinoa cocida
40 g garbanzos cocidos
75 g de lechuga
75 g de col lombarda
20 g cherrys

Vinagreta de frutos secos:

1/2 pera
4 nueces
16 pistachos
30 ml de AOVE
10 ml vinagre manzana
1/2 cdta de miel
Sal

1
RACIÓN

10
MINUTOS

¿Cómo se hace?

Cortamos los cherrys a la mitad y la lombarda en juliana; deshojamos y lavamos la lechuga. Hacemos capas de ingredientes en un tarro: empezamos por la quinoa, seguido los garbanzos, la lombarda, los cherrys y terminamos con la lechuga.

Para la vinagreta cortamos la pera en dados y las nueces en pedacitos. Mezclamos el aceite con el vinagre, la miel y la sal; añadimos los frutos secos y la pera. Justo en el momento de consumir la ensalada, vertemos la vinagreta en el tarro, cerramos bien y agitamos.

Esta es una forma muy cómoda de llevarnos la ensalada o de tenerla preparada de antemano; además podemos aprovechar los tarros de cualquier conserva que hayamos gastado.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO





0,61€

POR RACIÓN

NUTRI-SCORE



T M

FALSO TABULÉ DE QUINOA

¿Qué lleva?

**100 g de quinoa
300 ml de agua
100 g de garbanzos cocidos
1 pepino
6-8 tomates cherries (o tomate cortado en cuadraditos)
Menta
Perejil
Sal y pimienta
40 ml de AOVE
Zumo de 1 lima**



¿Cómo se hace?

Cocemos la quinoa en 250 ml de agua. Reservamos.
Lavamos bien los garbanzos y reservamos.
El pepino lo lavamos y cortamos en rodajas. Lo ponemos junto con el tomate troceado en mitades o cuadraditos y mezclamos con la quinoa.
Preparamos el aliño y añadimos a la ensalada, junto con los garbanzos y las hierbas picadas.
Llevamos a la nevera.

¿Sabías que la quinoa está entre un cereal y una legumbre? Y a diferencia de los cereales, la quinoa tiene una proteína de alta calidad, que incluye todos los aminoácidos esenciales.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO





0,64€
POR RACIÓN

NUTRI-SCORE



LENTEJAS ALIÑADAS CON ENDIVIAS A LA PLANCHA Y HUEVO POCHÉ

¿Qué lleva?

4 envidias
200 g de lentejas
4 huevos
2 hojas de laurel
3 dientes de ajo
60 ml de AOVE
30 ml de vinagre de manzana
5g de mostaza Dijon
5g de miel
Una pizca de sal
Pimienta
Perejil fresco
Eneldo fresco
Un puñado de berros
Sal y pimienta negra recién molida

4
RACIONES

30
MINUTOS

¿Cómo se hace?

Empezamos por el aliño de las lentejas: batimos la miel, la mostaza, el aceite, el vinagre, la pizca de sal y la pimienta recién molida. Mezclamos bien y reservamos.

Ponemos las lentejas a fuego medio con 2 hojas de laurel y los 3 dientes de ajo machacados. Llevamos a ebullición 20 minutos y tapamos a medias; que queden tiernas sin que se rompan. Colamos, retiramos el laurel y los ajos y volcamos de nuevo en el cazo. Bañamos con el aliño y las hierbas aromáticas picadas gruesas. Reservamos.

Salteamos vuelta y vuelta las envidias.

Ponemos a calentar agua en un cazo. Cascamos un huevo en una taza cubierta con un film barnizado con aceite que habremos colocado previamente, y lo anudamos como si fuera un hatillo. Cuando el agua comience a hervir, sumergimos el saquito con el huevo y contamos de 3 a 3 minutos y medio por huevo.

Desmoldamos el huevo y montamos el plato sirviendo la endivia salteada, 3 cucharadas de lentejas aliñadas, el huevo mollet y un puñado de berros.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO



¿Qué lleva?

Para la moussaka:

1 patata grande
1 cebolla mediana
40 ml AOVE
Sal
Pimienta negra
Tomillo
1 berenjena grande
1 calabacín grande
4 dientes de ajo
3 zanahorias
280g de guisantes
400g de pechuga de pollo

Para la bechamel:

40 ml de aceite de oliva
40g de harina de trigo
400 ml de leche entera
40g de queso rallado
para gratinar
Sal y pimienta negra

Para acompañar:

Pan de molde integral
Yogur natural

1€

POR RACIÓN

NUTRI-SCORE



4
RACIONES

90
MINUTOS

MOUSSAKA DE POLLO

¿Cómo se hace?

Para la moussaka:

Pelamos y cortamos la patata en láminas finas. Hacemos lo mismo con la cebolla. Colocamos ambas en una fuente de horno y aderezamos con una mezcla de aceite de oliva, sal, pimienta y un poco de tomillo. Horneamos a 180°C durante 20 minutos, hasta que empiecen a dorarse.

Pasado este tiempo, cortamos la berenjena en rodajas, colocamos sobre la patata dorada y untamos con el aceite anterior. Horneamos durante 20 minutos.

Repetimos el mismo proceso con el calabacín cortado en láminas sobre la berenjena dorada, pincelamos con el aceite especiado y horneamos 15 minutos más.

En una sartén doramos el diente de ajo y las zanahorias, ambos finamente picados. Añadimos el pollo troceado, los guisantes, salpimentamos y cocinamos unos 5 minutos. Retiramos del fuego y preparamos la bechamel.

Para la bechamel:

Rehogamos la harina en el aceite y calentamos la leche aparte. Cuando esté la harina ligeramente tostada, añadimos poco a poco la leche caliente mientras se bate constantemente para que no queden grumos. Repetimos el proceso hasta terminar la leche, añadimos el queso rallado y salpimentamos.

Juntamos 1/4 de la bechamel con el sofrito de pollo y esparcimos el relleno sobre las verduras horneadas formando una capa uniforme.

Cubrimos la carne con el resto de la bechamel y horneamos con grill a 200 °C durante 15 minutos hasta que la superficie esté bien dorada. Decoramos con tomillo al gusto, y acompañamos con un poco de pan integral tostado y un yogur natural.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO





0,45€
POR RACIÓN



PATATAS CON SALSA GREMOLATA Y SALSA DE YOGUR

¿Qué lleva?

2 patatas de freír
AOVE
Sal, pimienta, orégano seco
Pimentón picante

Para la gremolata:
3 cdas de AOVE
Perejil picado
2 dientes de ajo
Ralladura de 1 limón
Sal y pimienta

Para la salsa de yogurt:
2 yogures naturales
½ cdtá de orégano seco
¼ cdtá de pimentón
Zumo de 1 limón
Sal y pimienta

**4
RACIONES**

**10
MINUTOS**

¿Cómo se hace?

Comenzamos preparando las salsas. Para ello ponemos en un bol sus correspondientes ingredientes, mezclamos bien y reservamos.

Lavamos las patatas bajo el agua y las cortamos en cuñas manteniendo su piel.

Cocinamos en el microondas a potencia máxima, sin que se monten unas sobre otras, durante 2-3 minutos, hasta que veamos que están cocinadas pero enteras.

Ponemos una sartén al fuego con un hilo de AOVE y tostamos las cuñas de patatas hasta que estén bien doradas.

Ahora nos toca servirlas. Las espolvoreamos con sal, pimienta, orégano y una pizca de pimentón picante, junto a las dos salsas de acompañamiento para mojar.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO





0,48€
POR RACIón



PATATAS HASSELBACK

¿Qué lleva?

4 patatas medianas
60 ml de AOVE
4 dientes de ajo
2 ramas de albahaca fresca
3 ramas de perejil fresco
5 g de orégano
1 pizca de cayena molida
Sal y pimienta recién molida
30 ml zumo de limón

Salsa de yogur:

1 yogur natural
½ pepino
1 diente de ajo
Sal y pimienta
5 ml de AOVE
Hojuelas de cayena

4
RACIONES

30
MINUTOS

¿Cómo se hace?

Lavamos y cortamos las patatas en láminas muy finas y a lo ancho, sin llegar hasta el final, a modo de acordeón. Este tipo de corte permite que la salsa penetre muy bien en la patata, potenciando el sabor que aportan las especias.

En un procesador de alimento trituramos los ajos, las hierbas aromáticas, la sal, la pimienta y la cayena hasta obtener una pasta. Añadimos el AOVE y mezclamos todo bien.

Precalentamos el horno a 200ºC. Masajeamos las patatas con la pasta y horneamos con calor arriba y abajo durante unos 30-35 minutos. Hasta que estén bien doradas.

Sacamos y las servimos acompañadas de salsa de yogur.

Si sustituimos el yogur por uno vegetal, esta receta será apta para dietas lato vegetarianas.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO





0,60€
POR RACIÓN

NUTRI-SCORE



POTAJE DE GARBANZOS Y KALE

¿Qué lleva?

300 g de garbanzos
250 g de estofado de vacuno
1 zanahoria
1 puerro
1 hoja de laurel
½ cebolla
Agua
Sal
1 pizca de bicarbonato

Para el sofrito de kale:
200 gr de kale
1 cebolla
2 tomates rallados
2 dientes de ajo
½ cdta de Pimentón picante
1 cda de AOVE

4
RACIONES

45
MINUTOS

¿Cómo se hace?

La noche anterior ponemos en remojo en agua tibia los garbanzos enjuagados con una pizca de bicarbonato.

Al día siguiente, en una olla con agua fría añadimos las verduras y la carne y vamos desespumando para quitar impurezas. Cuando comience el hervor integramos los garbanzos en una malla y cocinamos en olla rápida unos 30 minutos. Terminada la cocción colamos el caldo y reservamos. Separamos la carne y las verduras.

Trituramos unos garbanzos con un poco de caldo, la zanahoria, la cebolla, y lo añadimos al caldo con el resto de garbanzos.

En una sartén, hacemos un sofrito con la cebolla y el ajo, añadimos el pimentón sin que se queme, el tomate rallado y dejamos evaporar el agua. Integramos el kale y lo salteamos.

Vertemos el sofrito en el caldo y servimos.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO



PUDIN DE CHÍA Y KIWI

4
RACIONES

10
MINUTOS



0,52€
POR RACIÓN

NUTRI-SCORE



¿Qué lleva?

375 ml de bebida vegetal

60 g de chía

2 cdtas de extracto de vainilla

Smoothie:

1 plátano congelado

2 kiwis

1 manzana

80 g de espinacas frescas

125 ml de agua

Zumo de medio limón

Para decorar:

Kiwi cortado en dados

Granola

Frutos rojos

¿Cómo se hace?

En un recipiente de mínimo 750 ml, vertemos por este orden: la bebida vegetal, el extracto de vainilla y las semillas de chía. Removemos con un tenedor y dejamos reposar un minuto. Removemos de nuevo. Cubrimos y llevamos al frigorífico durante la noche.

En una batidora de vaso, trituramos el plátano, la manzana, los kiwis, las espinacas y el agua con el zumo de limón. Reservamos.

Sacamos el pudín de chía de la nevera. En cada uno de los recipientes en que se van a servir, añadimos $\frac{1}{4}$ parte de los kiwis cortados, $\frac{1}{4}$ parte del pudín de chía, $\frac{1}{4}$ parte del smoothie de kiwi y espinacas. Decoramos con granola casera, frutos rojos y más kiwi cortado.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS AL MEJOR PRECIO





0,87€
POR RACIÓN

NUTRI-SCORE



SOPA DE VERDURAS DE TEMPORADA

¿Qué lleva?

- 4 ajos
- 2 cebollas pequeñas
- 30 g de perejil picado
- 2 tomates
- 1 pimiento verde
- ½ col pequeña
- 4 alcachofas
- 150 g de coliflor
- ½ manojo de acelgas
- 100 g de guisantes (pueden ser congelados o en conserva)
- 60 g de pan de pueblo
- AOVE
- Agua o caldo de verduras

1
RACIÓN

60
MINUTOS

¿Cómo se hace?

En una cazuela de barro ponemos 4 cucharadas de AOVE al fuego. Pelamos los ajos y la cebolla. Picamos y sofremos ambos a fuego muy suave, junto con el perejil picado. Agregamos el tomate y el pimiento verde en trocitos. Cocinamos 5 minutos más.

Incorporamos la col cortada en juliana y las alcachofas bien limpias y cortadas en trozos pequeños. Continuamos la cocción unos minutos más. Vertemos el agua hasta cubrir y añadimos la coliflor en ramas, las acelgas troceadas y los guisantes. Salpimentamos. Dejamos hervir hasta que la coliflor esté cocida, unos 10 minutos.

Retiramos del fuego, añadimos una rebanada de pan de pueblo y dejamos reposar unos minutos antes de servir.

Un plato perfecto para combatir el frío y aprovechar las verduras de temporada como la col, la acelga y las alcachofas.

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO





0,70€
POR RACIÓN



ROLLITOS DE CALABACÍN

¿Qué lleva?

Aceite de oliva virgen extra

½ calabacín

1 huevo

Sal

Pimienta

Orégano seco

Pimentón

40 g de mozzarella fresca

10 g de espinacas

30 g de jamón cocido

Para acompañar:

130 g de cogollo de lechuga

30 g de tomates cherry

10 g de cebolla morada



¿Cómo se hace?

Lavamos y cortamos el calabacín, fino, con una mandolina. Colocamos 4 tiras en una sartén con aceite y cocinamos a fuego alto por ambos lados.

Una vez cocinado, bajamos el fuego e incorporamos el huevo batido con sal, pimienta, orégano y pimentón. Cocinamos un poquito, hasta que esté casi cuajado y colocamos encima las rodajas de mozzarella, un poco de espinacas y 2 lonchas de jamón cocido.

Retiramos del fuego, enrollamos y volvemos a cocinar hasta fundir el queso con el lado del cierre hacia abajo para sellarlo.

Servimos acompañado con una ensalada de cogollos, tomates cherry en cuartos y cebolla morada en juliana.

Saludable, fácil de preparar y muy versátil. El relleno admite multitud de variaciones, adaptándolo a todos los gustos y necesidades: dietas ovovegetarianas, sin gluten...

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO



0,93€
POR RACIÓN



TAJINE DE POLLO LIMÓN Y ACEITUNAS

¿Qué lleva?

1 pollo (troceado)
2 cucharadas de AOVE
1 limón partido en rodajas
1 limón en zumo
3 cebollas rojas
3 dientes de ajo
1 puñado de aceitunas negras
½ puñado de aceitunas verdes
250 ml de caldo de pollo
1 cdta de pimentón dulce
1/2 cdta de jengibre rallado
1/2 cdta de comino molido
1/4 cdta de azafrán molido
Sal y pimienta molida

¿Cómo se hace?

Mezclamos en un mortero, los ajos, la sal, la pimienta, el jengibre, el pimentón, el comino y el azafrán. Machacamos y lo añadimos al pollo troceado repartiendo bien por todos los trozos. Cubrimos y llevamos al frigo unas 3-4 horas.

Ponemos el tajine o cazuela al fuego con una cucharada de aceite. Cuando esté caliente añadimos el pollo troceado y marcamos hasta dorar. Añadimos la cebolla, bajamos el fuego y la dejamos pochar unos 10 minutos. Agregamos las aceitunas, y las rodajas de limón.

Mezclamos el caldo y el zumo de limón. Cubrimos y cocinamos a fuego medio 30 minutos, hasta que el pollo esté hecho.

El tajine es una cazuela de barro con tapa en forma cónica, típica de la cocina bereber, para cocinar sobre todo carnes durante largos períodos de tiempo (ya sea a fuego lento o en el horno). La forma cónica de la tapa mantiene la comida con el nivel adecuado de humedad y el resultado es extra jugoso.

4
RACIONES

50
MINUTOS

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO



A close-up photograph of a sandwich or toast on a white plate. The sandwich consists of two slices of dark bread. The top slice is topped with a fried egg, some arugula, and sliced avocado. The bottom slice has a layer of what looks like hummus or a similar spread. In the background, there's a small container of butter and a cup of coffee.

0,14€
POR RACIÓN

NUTRI-SCORE



TOSTA DE AGUACATE, RÚCULA Y HUEVO A LA PLANCHA

¿Qué lleva?

- 1 rebanada de pan
- 7 ml de AOVE
- ½ aguacate
- 1 huevo
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- 1 cucharada de hummus
- 3 g de rúcula

1
RACIÓN

10
MINUTOS

¿Cómo se hace?

Untamos la rebanada de pan con un poco de aceite y tostamos en tostadora o en sartén hasta que esté crujiente. Reservamos.

Pelamos y cortamos el aguacate en láminas, cocinamos el huevo a la plancha, y reservamos también.

Montamos la tostada poniendo en una de las rebanadas de pan un poco de hummus, colocamos la rúcula encima, el aguacate laminado y finalmente el huevo.

Salpimentamos, servimos y ya disfrutar!

Una propuesta sencilla y muy nutritiva para los desayunos y almuerzos... ¡incluso como entrante!

Y SIEMPRE CON PRODUCTOS A BUEN PRECIO





Descubre como
comer saludable
por menos de
1€ por ración.

 **EROSKI**
contigo